

さつまいもときのこの炊き込みご飯のセット

栄養成分

(1人分)

エネルギー

たんぱく質

食塩相当量

野菜量

578kcal

22.3g

2.2g

163g

さつまいもときのこの炊き込みご飯は、さつまいもの甘みがおいしい炊き込みご飯で、食物繊維をたっぷりとることができます。ヘルシーつくね焼は、もやしのシャキシャキした食感が楽しめる一品です。

主 食 さつまいもときのこの炊き込みご飯(4人分)

作りやすさを考慮し4人分のレシピとなっています。

- 【材料】

お米 …………… 2合(300g)
水 …………… 360ml
さつまいも …………… 150g
まいたけ …………… 1/2パック(50g)
(またはしめじ)
- A

和風だしの素 …… 小さじ1/2
酒 …………… 大さじ1
濃口しょうゆ …… 大さじ1
みりん …………… 小さじ2

- 【作り方】
- ① 米は洗ってよく水を切る。
② さつまいもはきれいに洗い、1～2cm角に切り水につけてあく抜きをする。
③ きのこは、小房に分けておく。
④ 炊飯器に米、水、Aの調味料を入れ、その上にさつまいもときのこのをのせて炊く。
⑤ 炊きあがったら、ざっくり混ぜ、器に盛り付ける。



栄養成分(1人分)

エネルギー

たんぱく質

食塩相当量

野菜量

342kcal

5.7g

0.8g

12.5g

副 菜 ヘルシーつくね焼(2人分)

- 【材料】

鶏ひき肉 …………… 140g
もやし …………… 50g
大葉 …………… 2枚
塩 …………… ひとつまみ(0.5g)
こしょう …………… 少々
- 卵 …………… 1/2個

サラダ油 …………… 小さじ1
大根(すりおろし) …… 100g
濃口しょうゆ …………… 小さじ1

- 【作り方】
- ① 大葉は千切りにする。
② 鶏ひき肉をポリ袋に入れ、塩こしょう、溶き卵を加えて粘りが出るまで混ぜ合わせる。
③ もやしを手で折りながら②に混ぜる。
④ フライパンにサラダ油を熱し、小判型に成型した③を並べ、弱火～中火で4分ほど焼き、裏返して同様に焼く。
⑤ 皿に盛り、大根おろしを添え、しょうゆをかける。



栄養成分(1人分)

エネルギー

たんぱく質

食塩相当量

野菜量

182kcal

14.8g

0.8g

75g

汁 物 小松菜としょうがのみそ汁(2人分)

- 【材料】

小松菜 …………… 3株(90g)
ごぼう …………… 50g
しょうが …………… 10g
だし汁 …………… 300ml
- ごま油 …………… 小さじ1

みそ …………… 大さじ1/2強(10g)
※だし汁でなく、和風だしの素を使う場合は
小さじ1/2

- 【作り方】
- ① 小松菜は2cmの長さに切り、ごぼうはささがきに、しょうがはすりおろしておく。
② 鍋にごま油を熱して、ごぼうを炒め、だし汁を加え2～3分煮、小松菜を加えさらに1～2分煮る。
③ みそとしょうがを加え、火を止め器に盛る。



栄養成分(1人分)

エネルギー

たんぱく質

食塩相当量

野菜量

54kcal

1.8g

0.6g

75g

食事は私たちの体を作るだけでなく、日々の楽しみでもあり、生きる活力にもつながります。おいしい食事を作って食べる、そして心も体も元気になってもらいたいという願いを込めてレシピ集を作成しました。どの献立も、身近な食材で簡単に作ることができるものばかりです。

シニアのための いしかわヘルシー＆ デノリヤスメニュー



生活習慣病の発症予防と重症化予防、そしてこれからの健康のために

1食分の基準として

① エネルギー控えめ

600kcal以下

② 塩分控えめ

3g以下

③ たんぱく質しっかり

20g程度

④ 野菜たっぷり

150g以上

※掲載レシピは、上記の基準で作成しています。

※栄養価は、1人分の値を表示しており、「日本食品標準成分表2020年版(七訂)」の数値に基づいて計算しています。

※汁物に使用する「だし汁」は、かつおと昆布、または煮干しからとったものです。

あなたの食事は大丈夫？－適正体重と食生活のこと－

① 適正体重を知ろう

体重は、摂取エネルギー(食べる量)と消費エネルギー(動く量)がちょうどよいと維持することができます。
適正体重は、Body Mass Index(BMI:体格指数)という指標で知ることができます。

自分のBMIを計算してみましょう!

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
※身長160cmの場合は1.6mとなります。

年齢	目標とするBMI	やせ	肥満
18～49	18.5～24.9	18.5未満	25以上
50～64	20.0～24.9	20.0未満	25以上
65～74	21.5～24.9	21.5未満	25以上
75以上	21.5～24.9	21.5未満	25以上

② 太りすぎ・やせすぎのリスク

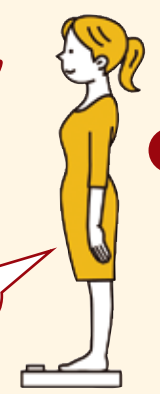
太りすぎ

糖尿病、脂質異常症、高血圧などの生活習慣病のリスクが高まります。

やせすぎ

加齢に伴う食欲低下や食事量の減少により体重が減りやすくなります。高齢者の「やせ」は、免疫力の低下、創傷治癒遅延(傷が治りにくい)、虚弱状態(フレイル)を引き起こしやすくなります。
※フレイルとは、体や心の動きが低下して要介護状態に近づくことをいいます。

毎日測って健康チェック!!



③ 適正体重維持のために

1日3食きちんと食べる

朝食・昼食・夕食をしっかり食べましょう。
1食の中に主食・主菜・副菜をそろえるとバランスの良い食事になります。
体重によって量を調整するようにしましょう。

主食

ご飯・パン

麺など

主菜

肉・魚・卵

大豆製品のおかず

副菜

野菜・きのこ

芋のおかず

体を動かそう

身体活動が多いほど、生活習慣病のリスクは低下します。
肥満の予防・改善には運動が欠かせません。

フレイル予防にたんぱく質を

たんぱく質は筋肉を強くし病気に対する抵抗力を高めてくれる栄養素です。
肉、魚、卵、大豆製品に多く含まれます。



鮭のちゃんちゃん
ホイル焼きのセット

栄養成分
(1人分)

エネルギー 590kcal
たんぱく質 23.6g
食塩相当量 2.5g
野菜量 160g

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g

かじきマグロのバター
しょうゆ炒めのセット

栄養成分
(1人分)

エネルギー 592kcal
たんぱく質 27.0g
食塩相当量 2.4g
野菜量 165g

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g

鮭のちゃんちゃん
ホイル焼き(2人分)

【材料】

鮭切り身 …… 2切れ(60g×2)
キャベツ …… 100g
たまねぎ …… 50g
にんじん …… 30g

【作り方】

① キャベツは1cm幅の短冊切り、たまねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。
② 広げたアルミホイルに鮭と①の野菜を半量のせ、バターとAの調味料の半量をのせ、アルミホイルで包む。
③ フライパンにカップ1/2の水をはり、②を入れてふたをして弱火で約15分、火が通るまで蒸し焼きにし、皿に盛る。
※ アルミホイルは、電子レンジにかけないよう注意。

バター …… 小さじ2

A { みそ …… 大さじ1
酒 …… 大さじ2
みりん …… 大さじ2
砂糖 …… 小さじ2

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 252kcal たんぱく質 3.8g

かじきマグロのバター
しょうゆ炒め(2人分)

【材料】

かじきマグロ …… 2切れ(60g×2)
こしょう …… 少々
小麦粉 …… 小さじ2
ミニトマト …… 4個(60g)
ブロッコリー …… 80g

【作り方】

① かじきマグロは一切れを3等分し、こしょうをふり、10分ほど置いて水気をふきとる。
② ミニトマトはへたをとり、ブロッコリーは、小房に分けて軽くゆでしておく。
③ フライパンにサラダ油を熱し、小麦粉をまぶしたかじきマグロを並べ、両面に焼き色がついたら、ミニトマトとブロッコリー、バターと濃口しょうゆ、酒を入れ、火が通ったら器に盛る。

サラダ油 …… 小さじ1

バター …… 小さじ2

濃口しょうゆ …… 小さじ1

酒 …… 大さじ1

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 190kcal たんぱく質 14.0g
食塩相当量 0.6g 野菜量 70g

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 190kcal たんぱく質 14.0g
食塩相当量 0.6g 野菜量 70g

副 菜

長芋となめたけの和え物(2人分)

【材料】

長芋 …… 100g
なめたけ(瓶詰) …… 大さじ1と1/2
わさび(チューブ) …… お好み

【作り方】

① 長芋は、皮をむいて4つ切りにし、ポリ袋に入れて、めん棒などでたたき、食べやすい大きさにする。
※ スライサーで千切りにしてもよい。
② ①になめたけを加え混ぜ合わせる。
③ 器に盛り、好みでわさびを添える。

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 45kcal たんぱく質 1.6g
食塩相当量 0.6g

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 45kcal たんぱく質 1.6g
食塩相当量 0.6g

汁 物

かぼちゃとたまねぎの牛乳みそ汁(2人分)

【材料】

かぼちゃ …… 80g
たまねぎ …… 60g
だし汁 …… 300ml
みそ …… 大さじ1/2強(10g)
牛乳 …… 大さじ3
※ だし汁でなく、和風だしの素を使う場合は小さじ1/2

【作り方】

① かぼちゃ、たまねぎは食べやすい大きさに切る。
② 鍋にだし汁、①を入れ火にかけて煮る。
③ 野菜が柔らかくなったら、みそと牛乳を入れ器に盛る。

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 69kcal たんぱく質 2.6g
食塩相当量 0.6g 野菜量 70g

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 69kcal たんぱく質 2.6g
食塩相当量 0.6g 野菜量 70g

副 菜

大根の煮なます(2人分)

【材料】

大根 …… 100g
にんじん …… 10g
うす揚げ …… 30g
A { 砂糖 …… 小さじ1
薄口しょうゆ …… 小さじ1
酢 …… 小さじ2
水 …… 40ml
和風だしの素 …… ひとつまみ

【作り方】

① 大根、にんじん、うす揚げは千切りにする。
② 鍋にAの調味料を入れ、①を入れひと煮立ちさせる。
③ 火を止めしばらく置いて、味をなじませ、器に盛る。

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 81kcal たんぱく質 4.0g
食塩相当量 0.5g 野菜量 55g

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 81kcal たんぱく質 4.0g
食塩相当量 0.5g 野菜量 55g

汁 物

芋っ子汁(2人分)

【材料】

牛こま切れ肉 …… 30g
さといも …… 2個(80g)
ごぼう …… 50g
こんにゃく …… 1/4枚(50g)
長ネギ …… 30g
だし汁 …… 400ml
A { 酒 …… 大さじ1
濃口しょうゆ …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
※ だし汁でなく、和風だしの素を使う場合は小さじ1/2

【作り方】

① さといもは皮をむき、食べやすい大きさに切る。ごぼうは皮をこそげ、斜め薄切りにし水にさらす。
② こんにゃくは手でちぎり、長ネギは斜め切りにする。
③ 鍋にだし汁を入れ、さといも、ごぼう、こんにゃくを入れ柔らかくなるまで煮る。牛肉を加えあくをとり、Aの調味料を入れさらに5分ほど煮る。
④ 長ネギを入れて器に盛る。

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 69kcal たんぱく質 7.3g
食塩相当量 1.3g 野菜量 40g

主菜

主 食

ごはん(2人分) 300g

栄養成分(1人分)

エネルギー 69kcal たんぱく質 7.3g
食塩相当量 1.3g 野菜量 40g